

美國專家研究顯示，每日一大笑有益心臟健康，因為大笑和運動一樣，會促進血管功能。反之，憂鬱則會提高死於心臟衰竭的危險。

主持研究的馬里蘭大學醫學院米勒博士說：「血管內皮是形成動脈粥樣硬化（血管硬化）的第一線，歡笑時血管內皮會發生類似有氧運動產生的變化，但沒有做運動的痛苦。我們不建議光笑不運動，但誠心推薦每天多笑一笑。每周做三次 30 分鐘的運動、每天笑上 15 分鐘，相信對血管系統大大有益。」